

# 補食献立表

令和7年3月

上井草保育園

日曜		献立	材料名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
03	① 焼飯 ② みそ汁(白菜・人参)	米、油		人参、小松菜 白菜、人参	醤油、中華だし 米みそ、煮干し、昆布	
04	① コーンケーキ ② スープ(もやし・人参)	ミックス粉、コーン缶、三温糖、油		もやし、人参	塩 中華だし、塩	
05	① ビーフン炒め ② スープ(大根・いんげん)	ビーフン、油		長ねぎ、人参 大根、さやいんげん	醤油、塩 中華だし、塩	
06	① 菜飯 ② スープ(キャベツ・かぶ)	米		小松菜 かぶ、キャベツ	醤油、塩 中華だし、塩	
07	① 雑炊 ② 麦茶	米		チンゲン菜、玉ねぎ、人参	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布 麦茶	
08	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
10	① ジャム入りカップケーキ ② スープ(もやし・人参)	ミックス粉、油		ブルーベリージャム 人参、もやし	中華だし、塩	
11	① ひじきおにぎり ② みそ汁(里芋・白菜)	米 里芋	ひじき	白菜	醤油、料理酒 米みそ、煮干し、昆布	
12	① 炊き込みごはん ② スープ(じゃが芋・玉ねぎ)	米 じゃが芋	ひじき	人参 玉ねぎ	醤油、料理酒 中華だし、塩	
13	① 梅おにぎり ② みそ汁(さつま芋・人参)	米 さつま芋		梅干し 人参	米みそ、煮干し、昆布	
14	① 野菜うどん ② 麦茶	干しうどん		えのき茸、小松菜、人参	醤油、かつお節(だし用)、塩、昆布 麦茶	
15	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
17	① 焼飯 ② みそ汁(キャベツ・じゃが芋)	米、油 じゃが芋		人参、玉ねぎ キャベツ	醤油、中華だし 米みそ、煮干し、昆布	
18	① ビーフン炒め ② スープ(大根・いんげん)	ビーフン、油		長ねぎ、人参 大根、さやいんげん	醤油、塩 中華だし、塩	
19	① コーンケーキ ② スープ(もやし・人参)	ミックス粉、コーン缶、三温糖、油		もやし、人参	塩 中華だし、塩	
21	① 雑炊 ② 麦茶	米		チンゲン菜、玉ねぎ、人参	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布 麦茶	
22	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
24	① ジャム入りカップケーキ ② スープ(もやし・人参)	ミックス粉、油		ブルーベリージャム 人参、もやし	中華だし、塩	
25	① ひじきおにぎり ② みそ汁(里芋・白菜)	米 里芋	ひじき	白菜	醤油、料理酒 米みそ、煮干し、昆布	
26	① 炊き込みごはん ② スープ(じゃが芋・玉ねぎ)	米 じゃが芋	ひじき	人参 玉ねぎ	醤油、料理酒 中華だし、塩	
27	① 梅おにぎり ② みそ汁(さつま芋・人参)	米 さつま芋		梅干し 人参	米みそ、煮干し、昆布	
28	① 野菜うどん ② 麦茶	干しうどん		えのき茸、小松菜、人参	醤油、かつお節(だし用)、塩、昆布 麦茶	
29	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
31	① 菜飯 ② スープ(キャベツ・かぶ)	米		小松菜 かぶ、キャベツ	醤油、塩 中華だし、塩	